

# 災害支援時の心構え

地震や洪水などの災害発生時における被災地支援を行う場合には、以下に上げるような心構えについて、十分理解した上での活動を心がけましょう。

## 1. チームと自分の役割について把握しておく

専門職として求められている役割や、行う事（行えること）・行ってはいけない事を把握して行動しましょう。特に診療行為に関しては、医師の指示の必要性などから行える診療行為については制限があります。また、出来ないことははっきりと無理であることをお伝えし、できない約束をしない事が大切です。

## 2. 他のチームとの連携

災害支援は多くのチームによって成り立っています。自分達では対応できないことは、他の専門家に橋渡しをする事も重要な役割です。他のチームとの信頼関係を構築するとともに、積極的に情報交換・連携・協働に努めましょう。その為には、他のチームや専門職の専門性や役割などを十分把握しておくことも必要です。

## 3. マナーのある行動

被災された方の気持ちやプライバシーに十分配慮した行動を心がけましょう。写真撮影や被災の状況の聞き出し、SNSでの情報発信などを安易に行う事には注意が必要です。

## 4. 自身の体調管理

被災地での活動は身体的・精神的にストレスの高い状態が続きます。無理な活動は思わぬ事故につながる可能性もあります。また、被災地では衛生上の問題が存在する事も多くあります。活動中は自身の体調管理・感染対策をしっかりと行い、必要に応じてしっかりと休息を取りましょう。

また、被災地への行き帰りには、疲労などから交通事故などを起こしやすいともされていますので注意が必要です。

## 5. 感情のコントロール

被災地での活動を行って行く中で、不安・興奮・恐怖・怒り・悲しみなどの感情のコントロールがうまくできなくなることがあります。そのような時は無理をせず一旦その場を離れたり、自宅に帰る決断をすることも大切です。また、支援活動から戻ってきた後も、興奮状態や無力感などが続くこともあります。まずは、ゆっくりと休息を取りましょう。